

La coordinazione nel giovane portiere di calcio

La coordinazione rappresenta la base di una buona capacità senso-motoria di apprendimento. Prima di eseguire una determinata azione motoria, è necessario acquisirla e ciò dipende da fattori cognitivi; bisogna individuare, ricevere, elaborare ed immagazzinare l'informazione.

Nel giovane portiere le capacità coordinative sono di fondamentale importanza, in quanto permettono all'atleta di conoscere il proprio corpo e di gestirlo al meglio durante le esercitazioni e le situazioni di gara. Tali capacità indicano il presupposto necessario per l'apprendimento di specifiche abilità motorie. Ogni singolo intervento, ogni parata è in parte la diretta conseguenza del grado di apprendimento di varie capacità coordinative.

Osservando per esempio l'uscita alta e scomponendola nelle sue parti più semplici, noteremo una combinazione di più schemi motori come la corsa, il salto e la presa, associati a varie capacità coordinative necessarie, come il ritmo, l'equilibrio e la capacità di orientamento.

Sarà opportuno quindi prestare attenzione all'addestramento coordinativo nel giovane numero uno, questo perché tali capacità costituiscono il mezzo che determina la disponibilità variabile delle tecniche, assumendo un significato molto rilevante ai fini della prestazione.

Classificazione delle capacità coordinative

Le capacità coordinative vengono distinte in generali e speciali.

Le capacità coordinative generali: esse sono il prodotto di un allenamento multilaterale e posseggono un alto grado di universalità, in quanto sono presenti nell'intero settore della motricità. L'atto stesso di coordinare implica l'apprendimento, il controllo e la trasformazione delle azioni.

- **Capacità di apprendimento motorio:** Consiste nell'assimilare e nell'acquisire movimenti, o in prevalenza parti di movimenti, che devono essere stabilizzati attraverso l'allenamento.

- **Capacità di controllo motorio:** Questa capacità consente all'individuo di controllare i movimenti, rendendoli aderenti a quanto prefissato mentalmente prima dell'inizio dell'esecuzione.
- **Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti:** Rappresenta l'abilità di mutare il proprio gesto motorio, ottimizzandolo nel più breve tempo possibile a nuove e imprevedibili condizioni ambientali.

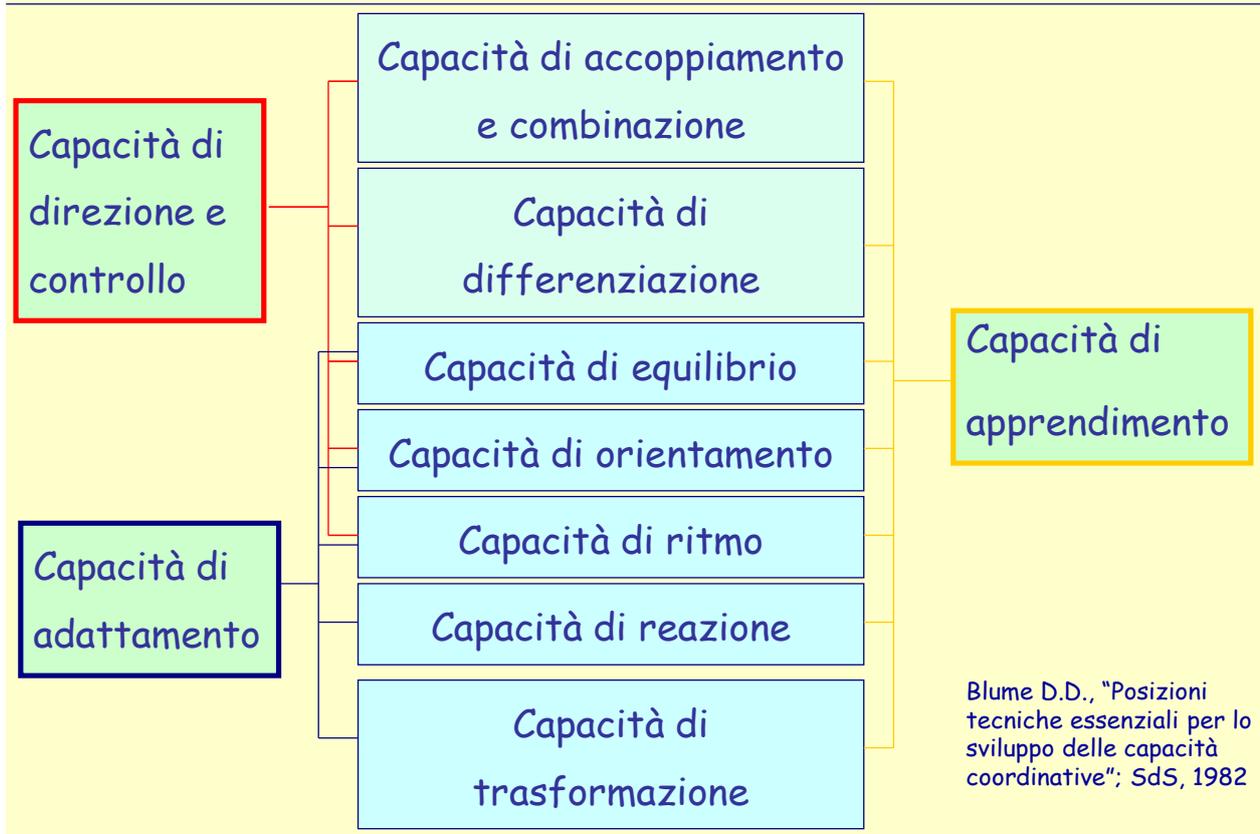
Le capacità coordinative speciali:

Esse si riferiscono ad un determinato sport e sono in grado di rispondere a richieste molto specifiche, a seconda dell'attività motoria o sportiva.

Lo sviluppo della coordinazione in questa prospettiva avverrà in maniera specifica, perché sarà sollecitato dalle esigenze stesse del gioco e delle abilità tecniche relative alla specifica pratica sportiva.

Nel nostro caso sono quelle capacità che ci permettono di eseguire un tuffo, una presa, una respinta, un rinvio, ecc.

Le capacità coordinative speciali secondo Blume



Allenare le capacità coordinative tra i 6 e i 12 anni, diviene indispensabile perché è proprio in questa fascia di età che il sistema nervoso e i suoi analizzatori raggiungono la più rapida maturazione, avendo una maggiore possibilità di ricevere, ed elaborare le informazioni.

Viene riportato qui di sotto il modello proposto da Martin sulle "fasi sensibili" delle componenti coordinative, condizionali e cognitive, un modello utile ad indicare i periodi dello sviluppo nei quali l'allenabilità delle rispettive capacità è maggiore.

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicogognitive	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

A fronte di queste considerazioni, ritengo opportuno inserire nelle unità didattiche di allenamento dei portieri una parte relativa all'addestramento coordinativo, a tale scopo avremo un miglioramento di queste capacità e ciò determinerà una maggiore possibilità di apprendere in seguito le tecniche specifiche del ruolo. Avere una migliore coordinazione risulterà fondamentale per acquisire gesti e movimenti complessi.

Vediamo ora come organizzare un allenamento coordinativo con portieri della scuola calcio e del settore giovanile.

Occorre inizialmente valutare il livello di coordinazione di ogni portiere, è vero infatti che questa capacità risulta essere migliorabile con l'allenamento, ma è chiaro anche che un buon grado di coordinazione potrebbe risultare innato in alcuni soggetti, quindi ci ritroveremo subito con atleti molto più coordinati di altri.

Io credo che la coordinazione debba essere allenata globalmente, ogni singola capacità, soprattutto con i più piccoli, deve essere migliorata in maniera ampia attraverso esercitazioni complete, per questo spesso ritengo giusto organizzare percorsi e circuiti motori, attraverso il quale vengono allenate varie componenti coordinative, ciò risulterà senza dubbio più piacevole, divertente e meno noioso per i portieri.

Durante un allenamento coordinativo bisogna valutare ogni singolo movimento dell'allievo, prestando attenzione a questi aspetti:

-controllo motorio

-precisione dei movimenti

-frequenza dei passi

-controllo del corpo in relazione alla situazione di gioco

-ritmo e gestione degli appoggi

-comprensione corretta delle dinamiche di gioco

Inoltre è opportuno organizzare esercitazioni coordinative volte al miglioramento delle specifiche abilità da sviluppare e ai gesti da apprendere. Nel caso del portiere ogni esercizio coordinativo deve avere una valenza specifica tecnica, ad esempio la propedeutica dell'uscita alta può essere allenata con esercizi di ritmo e combinazione di salto con spinte in alto delle braccia.

I mezzi di allenamento devono essere strutturati in modo tale da costituire nel tempo una difficoltà crescente nell'apprendimento, ciò determinerà un aumento delle capacità cognitive e senso-motorie.

Le esercitazioni devono essere svolte nel completo controllo motorio delle stesse con la massima precisione possibile, evitando così l'acquisizione di gesti motori scorretti.

Come allenare la coordinazione.

Molte sono le esercitazioni utili per allenare la coordinazione.

I mezzi e i metodi generali sono:

- Esercizi con variazione di esecuzione del movimento.
- Esercizi con variazione delle condizioni esterne (esercizi eseguiti con variazioni delle misure del campo da gioco o utilizzando attrezzi inusuali ad esempio palla da rugby, palline da tennis ecc.)
- Esercizi di combinazione di abilità motorie già automatizzate.
- Esercizi motori con mutamento della velocità e del ritmo esecutivo.
- Esercizi con variazione delle informazioni.
- Esercizi con esecuzione dei movimenti da diverse posizioni del corpo.
- Esercizi con esecuzioni speculari dei movimenti da entrambi i lati del corpo.
- Esercizi nei quali si cerca di imitare sequenze motorie assegnate.

Possiamo utilizzare i seguenti esercizi coordinativi:

- Andature (camminata in punta di piedi, sui talloni, con l'esterno del piede, rullata tacco-pianta-punta, passo saltellato, skip avanti, calciato, laterale, varianti skip mono, doppio appoggio alternato).
- Passo laterale, incrociato, corsa saltellata, corsa in doppio impulso.
- Esercitazioni di combinazione arti inferiori-superiori (skip o corsa lenta con abbinamento di spinte o slanci arti superiori: es. braccio destro alto-sinistro avanti ecc.)
- Esercitazioni di pre-acrobatica (capovolta avanti, indietro, rotolamento laterale ecc).
- Psicocinetica.

Note: Ogni esercitazione deve iniziare con un ritmo basso, aumentando gradualmente la velocità di esecuzione. Bisogna prendere in considerazione il concetto "dal semplice al complesso".

Alcuni attrezzi utili per allenare la coordinazione:

- Speed ladder
- Corda
- Aste
- Conetti
- Bosu, meduse
- Trampolini elastici
- Materassoni
- Cerchi
- Palloni colorati
- Teli copri visuale
- Ostacoli
- Palline da tennis, palla da rugby

Attraverso l'utilizzo di questi semplici attrezzi e con un po' di inventiva è possibile organizzare circuiti e percorsi coordinativi.

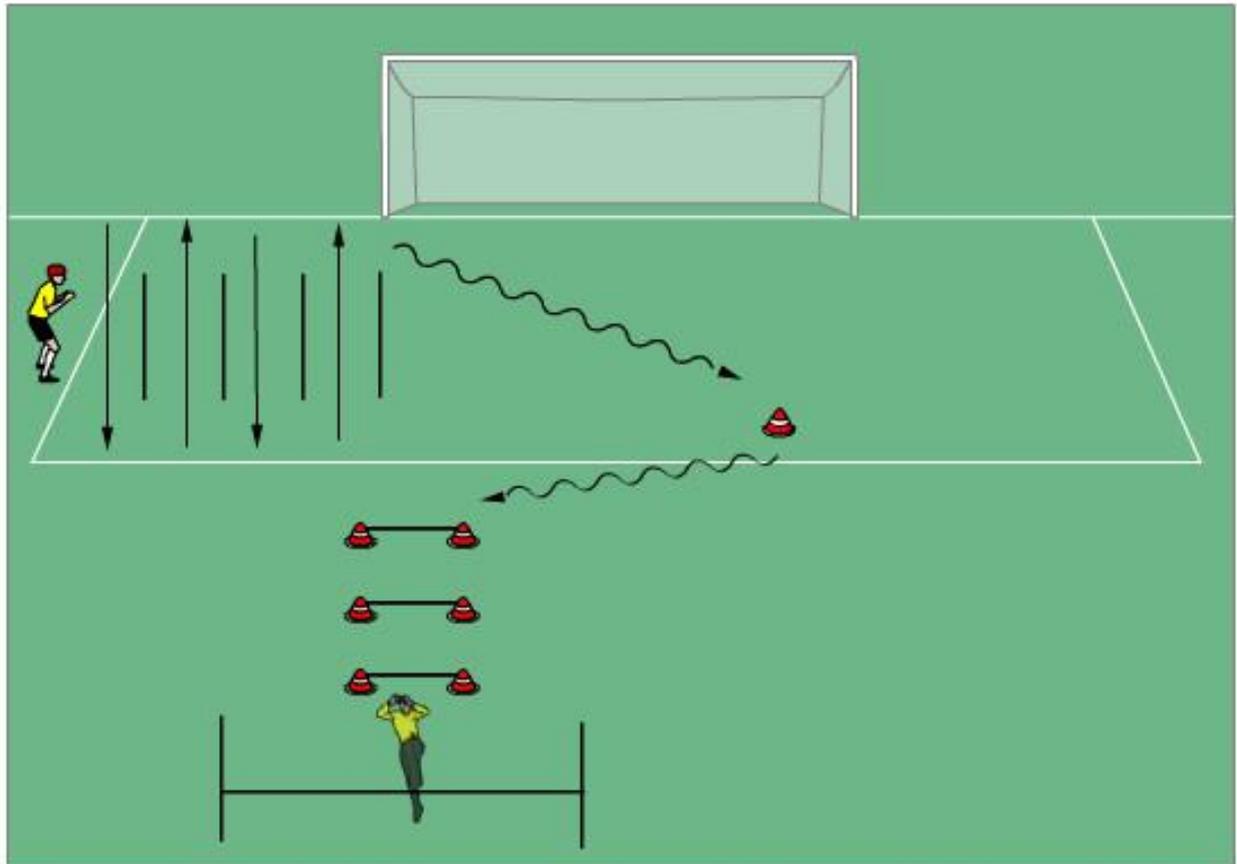
In ogni seduta di allenamento circa 20 minuti devono essere riservati all'addestramento di queste capacità.

Di norma con i più piccoli ritengo opportuno inserire sempre il gesto tecnico di parata alla fine di ogni percorso, questo per non far perdere di vista l'obiettivo primario, cioè quello di parare. Ho notato anche che questo accorgimento migliora l'attenzione, ciò porta ad una più corretta esecuzione del percorso stesso.

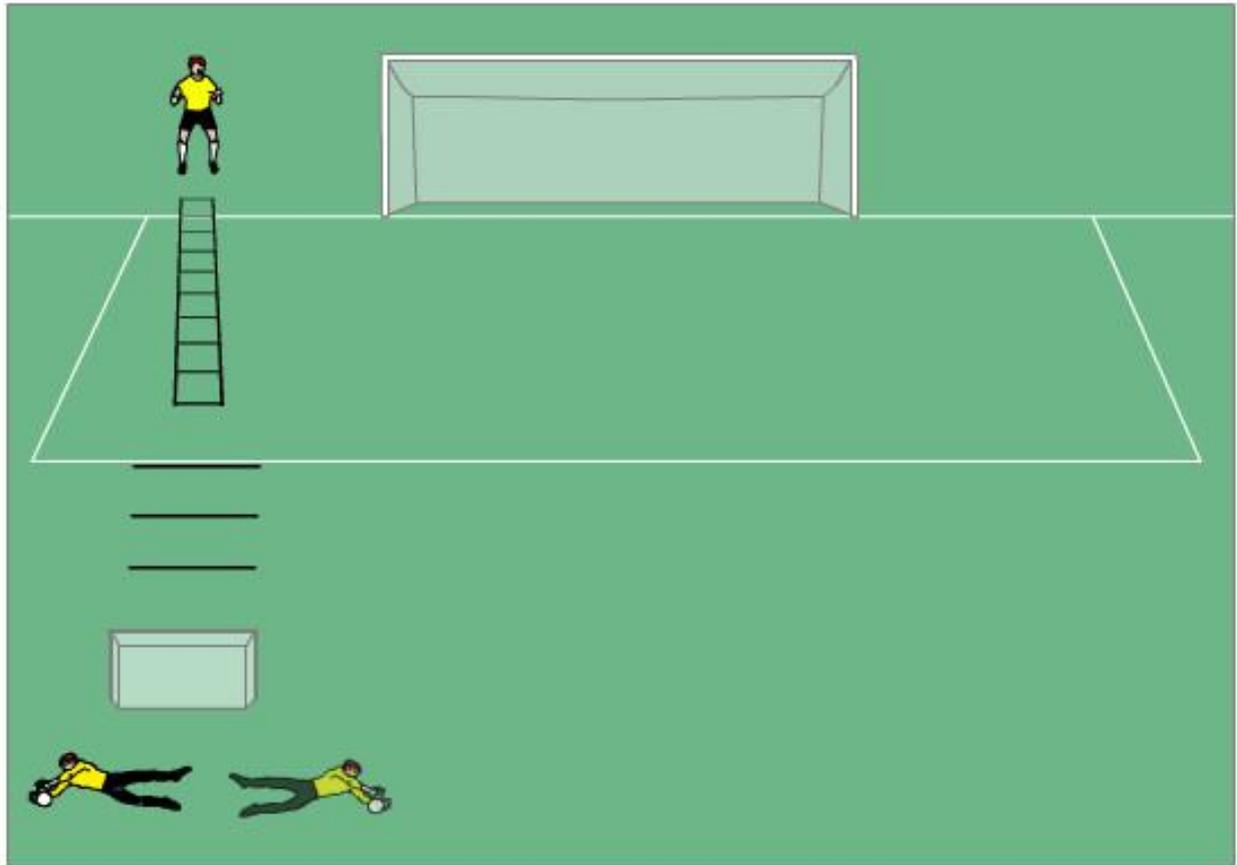
La funzionalità di un percorso coordinativo abbinato ad un intervento tecnico deriva dal fatto che in ogni esercitazione cerco di inserire movimenti propedeutici relativi al gesto tecnico che in seguito andrò ad allenare. Es. esercizi di passo incrociato (coordinazione), utili per il tuffo mezz'altezza (tecnica).

Le esercitazioni coordinative non hanno limiti di età, è giusto effettuare tali esercitazioni anche con portieri evoluti.

- Ecco alcuni esempi di percorsi utili al miglioramento della coordinazione abbinata al gesto tecnico.

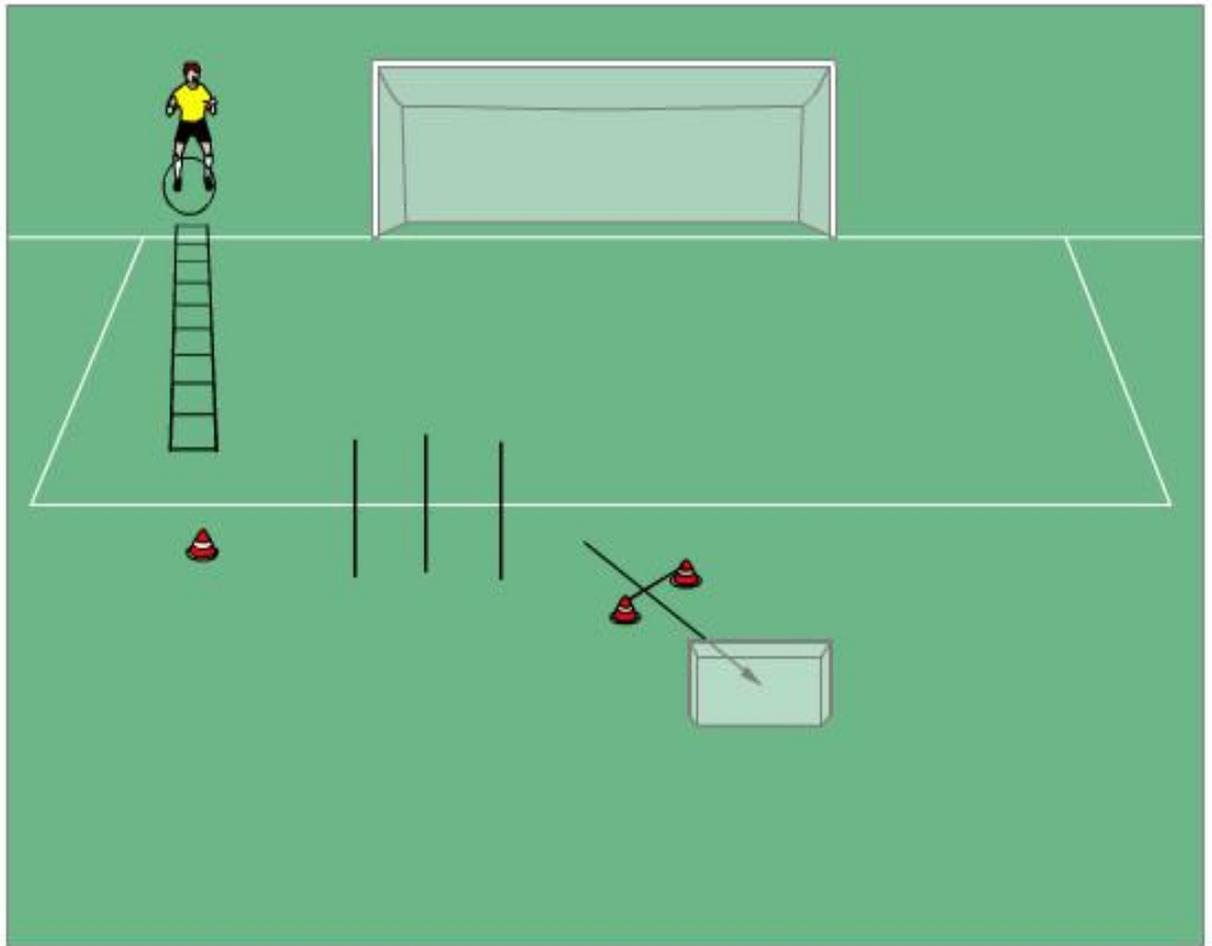


Es. 1: Il portiere esegue degli spostamenti laterali tra le aste (varianti: skip frontale-skip laterale-passo incrociato-spostamenti avanti indietro tra le aste) - cambio di direzione su cinesino - salto ostacoli (varianti: possiamo far saltare gli ostacoli a piedi uniti, con saltelli successivi in spinta monopodalica) - prese in uscita alta su nastro alto circa 40cm. Percorso con almeno 10 ripetizioni, l'esecuzione con ritmo ed intensità sostenuta.



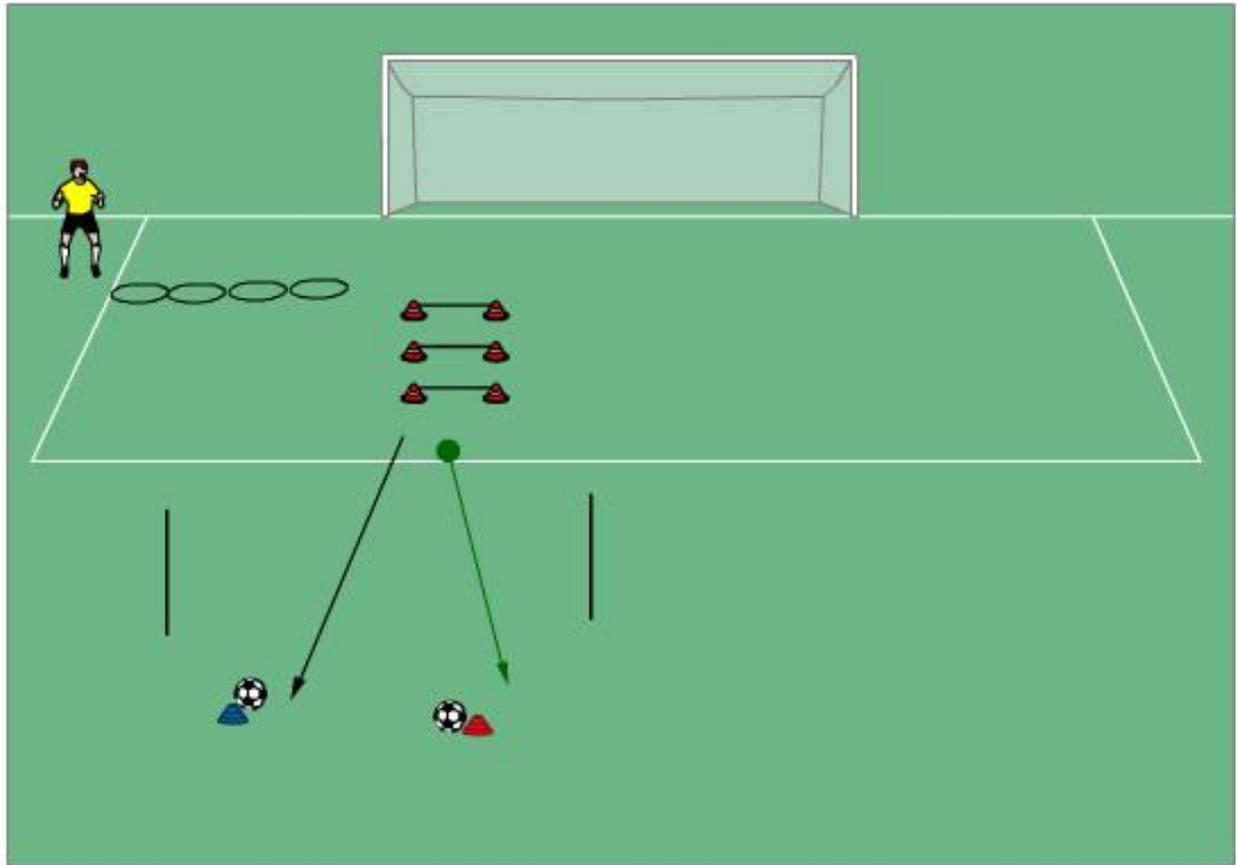
Es. 2: In questo percorso il portiere parte da varie posizioni (rotolamento laterale a terra, da seduto, da pancia a terra, di spalle ecc) - esegue degli esercizi con speed ladder - skip frontale tra gli ostacoli - capovolta su materassone ed esegue vari tipi di interventi: prese frontali alla figura e in tuffo rasoterra, con palla rimbalzata, mezza'altezza.

NB: inizialmente gli esercizi con speed ladder devono essere di facile esecuzione, il portiere deve apprendere correttamente la sequenza dei movimenti, successivamente è possibile introdurre esercitazioni coordinative e di ritmo più complesse.



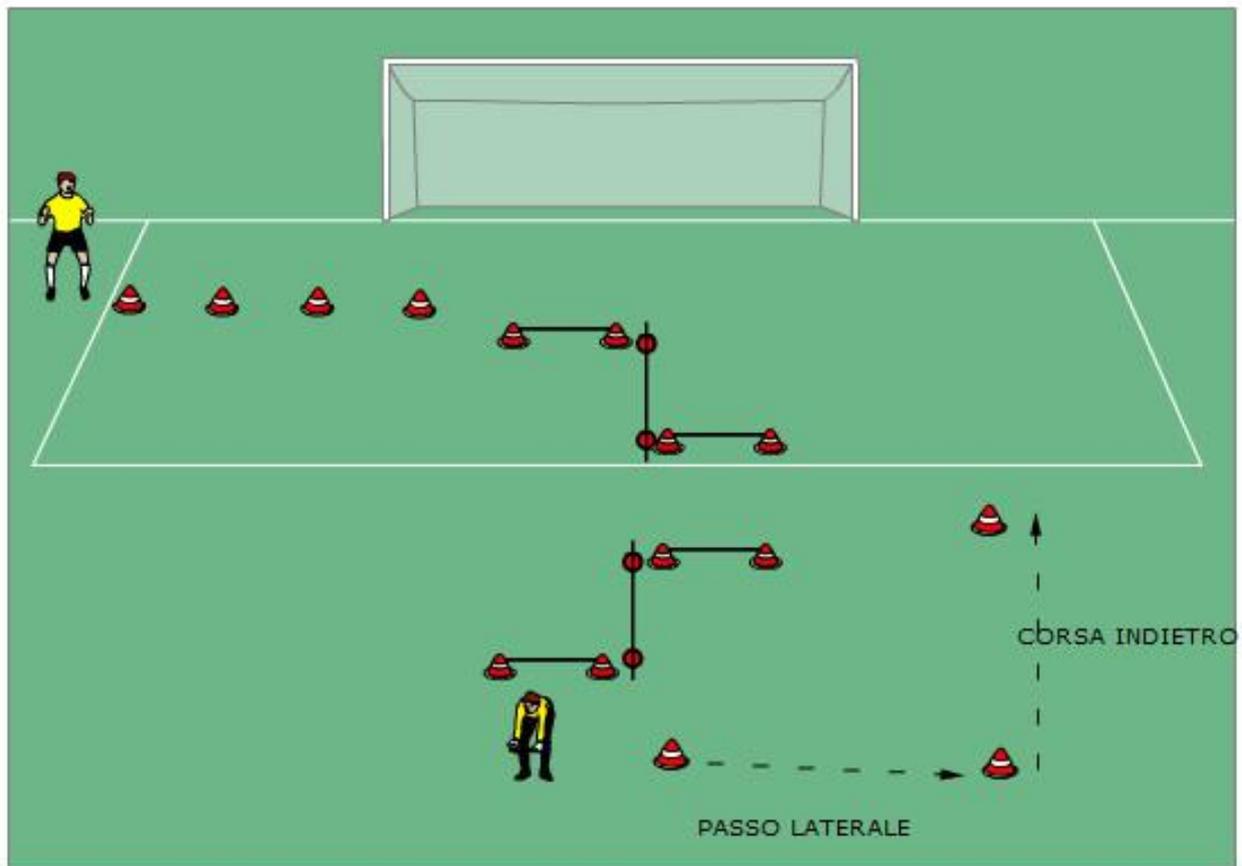
Es. 3: Il portiere esegue dei movimenti laterali su cerchio (variante: effettua 10 saltelli con la corda) - esercizi con speed ladder - passo laterale tra le aste - presa in tuffo mezz'altezza su ostacolino basso.

NB: ogni esecuzione motoria deve avere un'intensità costante e sostenuta, prestare attenzione alla posizione del corpo prima dell'intervento di parata. 12 ripetizioni, 6 con tuffo a destra, 6 con tuffo a sinistra.



Es. 4: Il portiere esegue dei movimenti laterali dentro-fuori tra i cerchi (varianti: skip frontale-laterale, saltelli con un piede ecc) – salto degli ostacoli – successivamente viene chiamato ad intervenire in uscita bassa su un pallone in base al colore indicato.

Possiamo far eseguire 10 ripetizioni, le varianti possibili riguardano la modalità di intervento tecnico, palla rasoterra, rimbalzata e alta.



Es. 5: Il portiere esegue dei movimenti in slalom laterale tra cinesini – esegue dei salti frontali-laterali sugli ostacoli in successione con un ritmo esecutivo sostenuto – effettua un intervento tecnico di presa – successivamente completa l'esercizio con passo laterale (varianti: skip laterale – passo incrociato) – corsa indietro.

Questi sono alcuni esempi di come possiamo allenare la coordinazione nei portieri in fase evolutiva, con un po' di fantasia possiamo creare piccoli percorsi utili al miglioramento di tali capacità.

Articolo a cura dei preparatori dei portieri del settore giovanile S.S. Lazio

Stefano Scovacricchi

Saccoccio Vincenzo